



## HARINA DE MAÍZ ENRIQUECIDA

*una buena selección para la familia  
que desea economizar*

### La Harina De Maíz

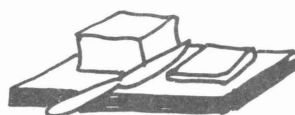
- es un alimento que nos da energía
- es Amarilla o Blanca y ambas son buenas -úselas de la misma manera

### USE LA HARINA DE MAÍZ...

Para preparar Pan de Maíz, "Cornsticks" (pan de maíz en forma de palitos), Panecillos, y Pancakes



Cocinada como cereal caliente; o cocinada, enfriada, cortada en tajadas y frita



Para empanar pescado, pollo o vegetales

Para preparar postres tales como:



Gingerbread hecho  
con harina de maíz



Galletas de harina de maíz

**EN ESTAS RECETAS, PUEDE USAR LECHE LIQUIDA PREPARADA  
CON LECHE EN POLVO SIN GRASA**

**Mezcla de Harina de Maíz**

4 tazas de harina	1½ tazas de leche en polvo
4 tazas de harina de maíz	¼ de taza de espaula
1 cucharada de sal	

Mezcle todos los ingredientes. Pongalos en un envase con tapa apretada. Guardelo bien cerrada.

**Pan de Maíz con Jalapeños**

3 tazas de mezcla de harina de maíz	1 lata chica de maíz en crema
½ taza de manteca	1 cebolla grande (picada)
2½ tazas de agua	1 lata de 6 onzas de jalapeños (mas ó menos)
3 huevos batidos	1½ tazas de queso rallado

Cocine en 3 bandejas (8 x 8) a 350° de temperatura. Esto hace una gran cantidad de pan de maíz. Puede reducir la receta si gusta.

**Galletas de Harina de Maíz**

½ taza de mantequilla ó manteca	¾ de taza de azúcar
2 cucharadas de blanquillo en polvo	2 cucharadas de agua
½ cucharadita de vainilla	

Bata todo bien batido hasta cremoso. Agregue lo siguiente a la parte de arriba y mesclelo bien:

1½ taza harina flor	½ taza de harina maíz
½ cucharadita de espaula	¼ cucharadita de sal
½ cucharadita de canela ó nuez moscada	

Corte pedacitos y se forma en la mano en panecitos. Se mete en el horno a 400 grados por diez minutos.

**Tamale Pie**

1 taza de harina de maíz	1½ cucharaditas de sal
3 tazas de agua	⅓ de taza de cebolla picada
½ taza de chile dulce picado	2 cucharadas de manteca
2 tazas de carne en lata	1½ tazas de tomates en lata

Mezcle el harina de maíz, sal y la mitad de el agua. Caliente el resto de el agua hasta que comience hervir en una olla gruesa. Lentamente agregue la mezcla de harina de maíz a el agua hirviendo. Cocinelo, meneando hasta que engruese la mezcla. Cubralo y cocinelo treinta minutos. Menée ocasionalmente. Cocine la cebolla y chile dulce en la manteca hasta que queden tiernos. Agregue la carne, tomates y chile en polvo y calientelo completamente. Engrase una bandeja cuadrada de 9 pulgadas ó una cacerola de dos cuartos que se pueda poner en el cocedor. Cubra el fondo de la bandeja con una capa delgadita de el harina de maíz que cocinó. Agregue la carne y ponga el resto de la harina de maíz sobre esta. Cocinelo a 450° de temperatura por 45 minutos.

---

*Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.*

*Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.*